



GoFit kalender 2021

WEEK 1

1 januari t/m 10 januari

*Nieuw jaar,
nieuwe kansen!*

Een nieuw jaar begint vaak met **goede voornemens**.
Hoe ga jij er dit jaar voor zorgen dat je deze voornemens ook echt vol gaat houden?

Stap 1: Beschrijf waarom je dit wil.

Stap 2: Maak eenvoudige, kleine doelen.

Stap 3: Heb je je doel behaald? Beloon jezelf met iets leuks!



WEEK 2

11 januari t/m 17 januari

Zoete aardappel met rode kool stampot

Stampot met zoete aardappel? De vraag is niet waarom, maar waarom niet?! Een lekkere variatie op 'ons' nationale gerecht.

Ingrediënten voor 2 personen:

- 300 gram zoete aardappel
- 350 gram rode kool (= 1 pot)
- 200 gram (vegetarische) gehaktballetjes

Stap 1: Schil de aardappelen en snijd in stukjes van 4cm. Kook 20 minuten.

Stap 2: Bak ondertussen de gehaktballetjes.

Stap 3: Giet de aardappel af. Doe de rode kool in dezelfde pan en stamp tot een geheel.



Eet smakelijk!



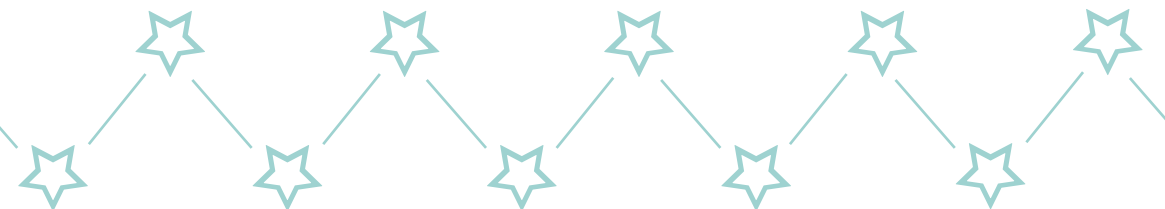
WEEK 3

18 januari t/m 24 januari

*Kijk vooruit, want
die kant ga je op*

Beeld je eens in dat je in een tijdmachine stapt, die je meeneemt naar het feest van je **100e verjaardag**. Je bent gezond en wel, je favoriete taart wordt geserveerd en iedereen die je dierbaar is, is aanwezig.

- **Wie** moet aanwezig zijn op je feest?
- **Waar** is het feest?
- **Wat** zou je willen dat je dierbaren over jou vertellen? Waarom zijn ze trots op jou? Wat heb je in die 100 jaar bereikt?
- **Welk** stapje kan je nu al zetten, zodat jouw dierbaren deze dingen op jouw 100e verjaardag gaan vertellen?



WEEK 4

25 januari t/m 31 januari

*Als de moed je in de schoenen zakt,
ga dan op je kop staan*

Buiten is het koud en donker, maar gelukkig zijn er binnen ook veel leuke dingen te doen! Denk in mogelijkheden, wat kan er allemaal wel?

- **Thuisrestaurant:** dek de tafel mooi op en maak je lekkerste voor-, hoofd- en nagerecht.
- **Thuisbioscoop:** Kies een leuke film en zet een bak popcorn op tafel.
- **Bakken:** een lekkere (gezonde) cake of een taart (en geef hem aan iemand anders).
- **Neem de tijd:** voor dingen die je misschien al lang niet hebt gedaan. Maak een fotoalbum of lees een boek.
- **Online activiteiten:** wat dacht je van een online bingo, karaoke of pubquiz met familie of vrienden?



WEEK 5

1 februari t/m 7 februari

Strava winactie!

Trek je schoenen aan en ga lekker naar buiten! Doe mee aan de **wandelchallenge** en maak kans op een Bliekenbon ter waarde van €20,-.

Stap 1: Download de (gratis) Strava-app.

Stap 2: Word lid van de club: **Gorinchem Beweegt - GoFit**.

Stap 3: Wandel deze week 20km of meer.

(snelle rekensom: dit is maar 3km per dag!)

Onder alle wandelaars die 20km of meer hebben gewandeld, verloten we een Bliekenbon t.w.v. €20,-.



Meer informatie: www.gorinchembeweegt.nl



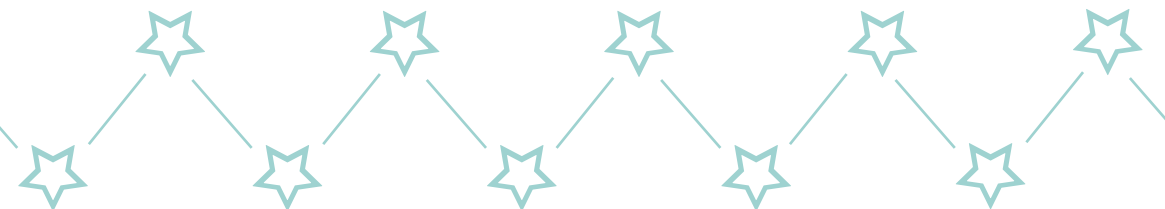
WEEK 6

8 februari t/m 14 februari

Met jou is alles leuker

Zondag 14 februari is het **Valentijnsdag**, de dag van de liefde. **Wist je dat** Valentijnsdag al meer dan 700 jaar bestaat? En dat PostNL op een gemiddelde dag in het jaar acht miljoen poststukken bezorgt?

Stuur deze week eens een kaartje naar iemand die je niet mag vergeten, waar je veel om geeft of die het verdient. **Gewoon. Zomaar.**



WEEK 7

15 februari t/m 21 februari

Eetwissel

Met een **eetwissel** maak je een klein stapje naar gezondere voeding. Welke eetwissels maak jij deze week?

van witbrood
van 2 koeken per dag

van elke avond frisdrank

van chips

van zoet beleg

naar volkorenbrood
naar 1 koek en 1 stuk
fruit per dag

naar doordeweeks water
en in het weekend frisdrank
naar ongezouten noten

naar 100% pindakaas



Kijk voor meer inspiratie op www.voedingscentrum.nl



WEEK 8

22 februari t/m 28 februari

Beweegbingo!

Tijd voor een potje bingo! Lukt het jou om deze week alle opdrachten van deze bingokaart uit te voeren?

Tip: daag je vrienden of familie uit, wie heeft de kaart als eerste vol?

| | | |
|---|--|--|
| Maak een wandeling of fietstocht bij zonsopkomst of -ondergang | Doe mee met Nederland in Beweging (ma t/m vrij om 10.15u op NPO1) | Maak een lunchwandeling |
| Start je dag met rek- en strekoefeningen | Zet 10.000 stappen op één dag | Ga 25 keer achter elkaar zitten en weer staan |
| Houd 25 keer een ballon hoog in de lucht | Ga te voet of met de fiets naar de supermarkt | Loop 5 keer achter elkaar de trap op en af |




WEEK 9

1 maart t/m 7 maart

Geluk zit in de kleine dingen

Ken jij het **gelukshormoon** endorfine? Het is een stofje in je lichaam dat ervoor zorgt dat je minder pijn voelt, minder stress ervaart en het ondersteunt de weerstand. Je kunt er op verschillende manieren zelf voor zorgen dat je lichaam dit gelukshormoon aanmaakt!

- 
- 1. Sporten:** na 12 minuten sporten gaat je lichaam endorfine aanmaken.
 - 2. Daglicht:** de ultraviolette straling van daglicht heeft een positief effect op de aanmaak van endorfine.
 - 3. Meditatie:** de aanmaak van endorfine wordt gestimuleerd door ontspanning en een juiste ademhaling.
 - 4. Lachen:** lachen en positief denken stimuleert de aanmaak van endorfine.
 - 5. Massage:** een massage, maar bijvoorbeeld ook een knuffel, hebben een positief effect op de aanmaak van endorfine.



WEEK 10

8 maart t/m 14 maart

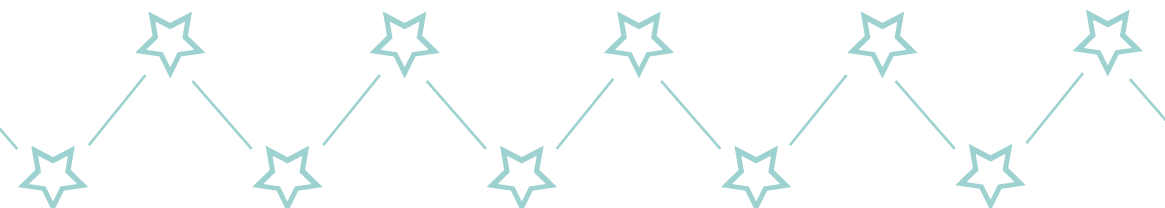
NL Doet Winactie

Op 12 en 13 maart is het NLdoet, een grote **landelijke vrijwilligersactie** die elk jaar georganiseerd wordt door het Oranje Fonds. Jij doet toch ook mee?

Help deze week een handje mee om onze mooie stad Gorinchem schoon te houden! Vraag tussen 8 en 12 maart een **prikker en vuilniszak** aan via 0183 659 425 of gorinchembeweegt@gorinchem.nl.



Alle deelnemers krijgen een leuke goodie!



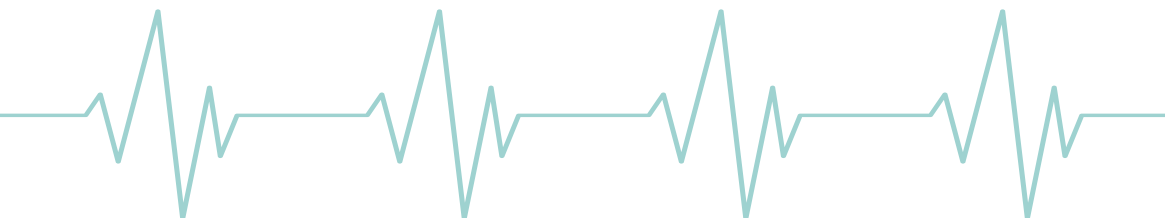
WEEK 11

15 maart t/m 21 maart

Leve de lente!

De lente is begonnen. De natuur wordt groen. De vogeltjes fluiten. De zon komt steeds vaker achter de wolken vandaan. Laten we daarvan gaan genieten!

- **Wist je dat** je met de Strava app een figuurtje kunt lopen of fietsen?
- Door je route goed uit te stippelen, kun je bijvoorbeeld een bloem, ster of hart lopen/fietsen.
- Loop of fiets deze week eens een leuk figuurtje en deel het met ons via de Strava app (club: *Gorinchem Beweegt - GoFit*).




WEEK 12

22 maart t/m 28 maart

*Het lijkt simpel
en dat is het ook*

Denken in mogelijkheden: het lijkt simpel en dat is het ook! Wat is er buitenshuis allemaal mogelijk in deze tijd?

- 
1. Haal een **koffie to go** (of neem een thermoskan mee) en maak een wandeling.
 2. Huur een mountainbike, tandem of elektrische fiets en **ontdek de omgeving**.
 3. Maak een **fietsknooppunten route**.
(tip: www.anwb.nl/fietsroutes/fietsknooppuntenplanner)
 4. Maak een **wandeling in de polder**.
(tip: www.wandelenindepolder.nl)
 5. Doe een **Strava challenge** met je vrienden/familie.
 6. Geef je tuin of balkon een **opknapbeurt**.



WEEK 13

29 maart t/m 4 april

Een ei hoort erbij

Wist je dat alle Nederlanders samen met Pasen wel 32 miljoen eieren eten?! Een lekker gebakken of gekookt eitje hoort bij het paasontbijt. Maar je kunt ook een gezonde eiersalade maken!

Ingrediënten voor 2 personen:

- 4 eieren
- 1 theelepel mosterd
- 1 klein sjalotje
- peper en zout
- snuf paprika- en kerriepoeder
- 1 eetlepel bieslook
- 2 eetlepels Griekse yoghurt

Stap 1: Kook de eieren hard. Koel ze onder de koude kraan af en pel de schil eraf.

Stap 2: Snijd de eieren in kleine stukjes. Snijd het sjalotje zo fijn mogelijk. Hak de bieslook fijn.

Stap 3: Doe het gesneden sjalotje, de yoghurt en mosterd in een kommetje.

Stap 4: Breng op smaak met een beetje paprikapoeder, een beetje kerriepoeder, peper en zout en meng goed.

Stap 5: Voeg de stukjes ei en de bieslook toe.



Eet smakelijk!



WEEK 14

5 april t/m 11 april

*Breng beweging in je dag,
makkelijker dan je denkt*

Regelmatig sporten en bewegen is goed voor je gezondheid. Maar hoeveel moet je eigenlijk bewegen? En welke beweging is goed voor je? De **Beweegrichtlijnen** laten zien hoeveel en welke beweging goed voor je is.

De beweegrichtlijnen (voor volwassenen):

- **2,5 uur per week matig intensief bewegen**
matig intensief = je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling
- **2x per week spier- en botversterkende activiteiten**
spierversterkend = bijv. hardlopen of krachttraining
botversterkend = bijv. touwtje springen of traplopen
- **Balansoefeningen voor ouderen**



Haal jij de Beweegrichtlijnen al? Of zou je wat meer willen bewegen? Tips nodig? Kijk op www.gorinchembeweegt.nl



WEEK 15

12 april t/m 18 april

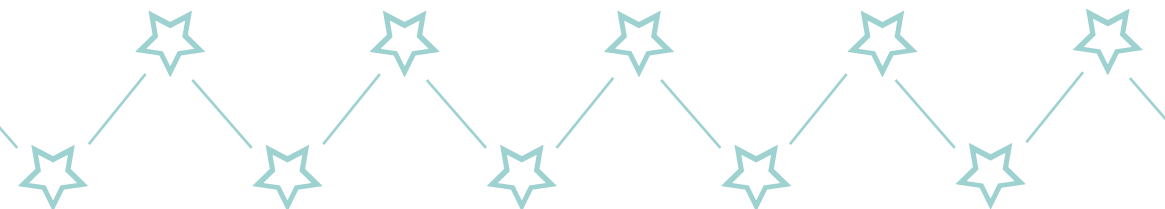
Positieve Gezondheid

Wanneer we het hebben over gezondheid, gaat het vaak over hoe het lichamelijk met je gaat. Ben je ziek of voel je je fit? Maar je gezondheid is eigenlijk veel breder dan dat. Voel je je bijvoorbeeld tevreden, gelukkig of juist eenzaam? Lukt het je om de dagelijkse dingen te doen, zoals het huishouden? Beleef je nog plezier aan je hobby's of bezigheden? Ook deze dingen zijn van invloed op jouw gezondheid.

Vul de **Positieve Gezondheid vragenlijst** in op www.iph.nl/tools en kom erachter hoe jij je eigen gezondheid ervaart. Na het invullen van deze vragenlijst, ontvang je een persoonlijk spinnenweb. Kijk eens goed naar je eigen spinnenweb:



- **Wat zou jij willen veranderen?**
- **Wie of wat kan jou helpen om dat te veranderen?**



WEEK 16

19 april t/m 25 april

Groen, groener, groente!

Groene asperges, paarse aubergine, rode tomaten: groente geeft onze maaltijden kleur. Elke soort heeft unieke kwaliteiten en smaak. Ze zijn allemaal super.

Het advies is om elke dag minimaal 250 gram groente te eten. Vind je dit teveel om in één keer te eten? Je kunt het ook verspreiden over de dag!

Tip 1: Groente is heerlijk tussendoor: een bakje wortels, snoeptomaatjes, komkommer of paprika kan altijd.



Tip 2: Groente-inspiratie voor op brood: plakjes tomaat, komkommer of radijs, reepjes paprika, gebakken champignons, gegrilde courgette, avocado.

Tip 3: Een handige vuistregel bij de warme maaltijd: als de helft van je bord vol ligt met groente, ben je goed bezig!



WEEK 17

26 april t/m 2 mei

Jij bent niet je gedachten

Heb jij het gevoel dat je teveel denkt? Teveel denken is niet altijd goed of fijn. Hoe zit dat? En hoe kun je minder denken? Is dat sowieso mogelijk?

Stap 1: Het is niet mogelijk om te stoppen met denken. Gedachten komen, daar heb je geen controle over.

Stap 2: Maak onderscheid tussen het opmerken van de gedachte en de inhoud van de gedachte. Dus: ja, er is een gedachte. Punt.

Stap 3: Probeer je gedachten te laten gaan, zoals een wolk aan de lucht. Gedachten zijn niet altijd de waarheid, je hoeft niet met je gedachten aan de slag te gaan.



WEEK 18

3 mei t/m 9 mei

Mei maakt je blij

Heerlijk! De meimaand is weer begonnen. Een maand met wat extra vrije dagen, mooi weer en tijd om nieuwe dingen te ontdekken! Wist je dat er veel leuke websites bestaan om nieuwe wandel- en fietsroutes te ontdekken?

- www.mooigorinchem.nl: voor de mooiste wandelroutes in en rond onze historische stad.
- www.wandelenindepolder.nl: hier ontdek je wandelroutes door de polder of maak je je eigen route.
- www.anwb.nl: voor een divers aanbod wandelroutes in Nederland of het maken van een fietsknooppuntenroute.
- www.staatsbosbeheer.nl: voor wandel-, fiets- of kano-routes in de natuur.



Tip: neem voor onderweg je eigen gezonde picknickmand mee!



WEEK 19

10 mei t/m 16 mei

Moestuintje beginnen?

In deze tijd van het jaar mogen de groenteplanten naar buiten. Een perfect moment om een moestuintje te beginnen dus! Zo kun je van de zomer genieten van een heerlijke, verse salade.

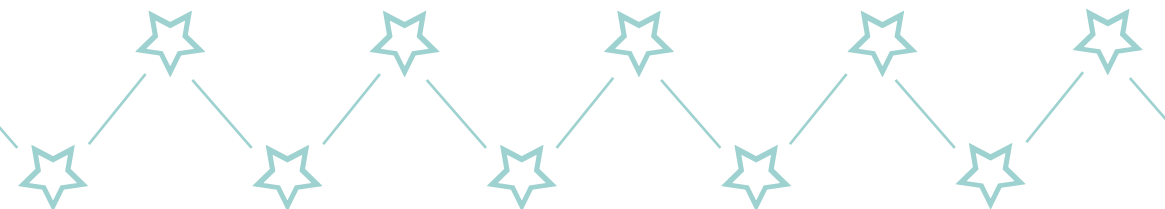
Stap 1: Haal een tegel uit de grond of koop een grote pot.

Stap 2: Koop een tomatenplantje, slaplantjes of misschien heb je nog wel plek voor een klimmende komkommer.

Stap 3: Zorg ervoor dat de plant op een zonnige plek staat en geef voldoende water.



Geen moestuintje? Vrolijke zomerbloeijs zijn ook altijd goed!



WEEK 20

17 mei t/m 23 mei

Train je brein

Met sudoku's, kruiswoordraadsels of memory trainen we ons geheugen, zodat we dingen beter onthouden. Daarnaast blijkt uit het oplossen van een **sudoku** dat er vaak niet maar één manier is, maar meer manieren zijn om dingen op te lossen.

Probeer deze sudoku eens! Vul het diagram zo in dat in elke rij, elke kolom en elk vierkant van 3 bij 3 vakjes de cijfers van 1 t/m 9 precies één keer voorkomen.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9 | | | | 4 |
| 4 | 1 | | | | 3 | | | |
| 8 | | 7 | 6 | | 4 | 2 | 1 | |
| | | 1 | | | 7 | | | 2 |
| | 6 | | | 4 | | | 9 | |
| 2 | | | 5 | | | 7 | | |
| | 4 | 8 | 3 | | 6 | 9 | | 7 |
| | | | 4 | | | | 2 | 1 |
| 6 | | | | 1 | | | | |

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag



WEEK 21

24 mei t/m 30 mei

Alles is beweegwinst

Yes, vandaag neem ik de trap! Wist je dat je met dagelijkse activiteiten ook veel calorieën kunt verbranden? Je hoeft dus niet meteen naar de sportschool om voldoende te bewegen. Je kunt ook tijdens het dagelijks leven zorgen voor extra beweging.

Activiteit

Aant. calorieën per uur

| | |
|--------------------------|----------|
| Traplopen | 420 kcal |
| Actief spelen met kids | 300 kcal |
| Tuinieren | 280 kcal |
| Boodschappen doen | 260 kcal |
| Staand werk | 220 kcal |
| Kinderen verzorgen | 180 kcal |
| Licht huishoudelijk werk | 180 kcal |
| Koken | 135 kcal |



Uitdaging: neem heel deze week eens de trap in plaats van de lift of roltrap. Zie het als een gratis workout!



WEEK 22

31 mei t/m 6 juni

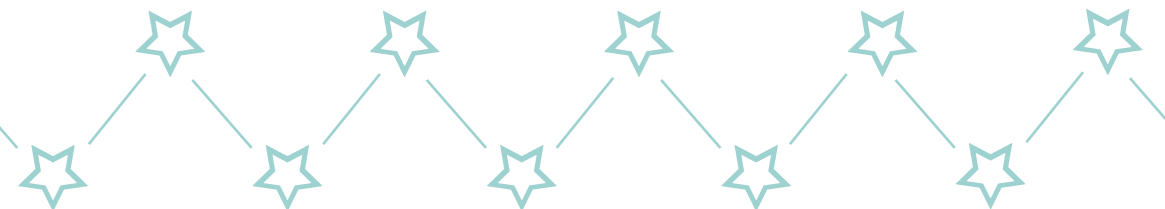
Jij kan het verschil maken!

Vrijwilligerswerk geeft zowel jouzelf als de ander een fijn gevoel. Jij kan het verschil maken voor een ander, bijvoorbeeld als fietsmaatje, gastvrouw, klusjesman of bij een sportvereniging. Vrijwilligers zijn onbetaalbaar!

Wil je weten wat jij voor een ander kunt doen? Of kun je zelf wel wat hulp gebruiken? Kijk dan eens op:



- www.samengorinchem.nl
- www.vrijwilligersgorinchem.nl
- www.klussendienstgorinchem.nl
- www.gorinchembeweegt.nl



WEEK 23

7 juni t/m 13 juni

*Eet glitters bij het ontbijt
en schitter de hele dag*

Gezond eten hoeft echt niet saai of minder smakelijk te zijn. Van gezonde ovenschotels tot ontbijtjes en verantwoorde snacks. Wij zijn benieuwd naar jouw favoriete gezonde recept!

Stuur **jouw favoriete gezonde recept** mét foto naar gorinchembeweegt@gorinchem.nl en maak kans op een gevulde boodschappentas!



WEEK 24

14 juni t/m 20 juni

Ik hou van mij

Je kunt pas goed voor een ander zorgen, als je eerst goed voor jezelf zorgt.

- Stel je voor dat een **goede vriend(in)** van je ergens mee worstelt. Hij/zij heeft een fout gemaakt of iets doms gezegd. Wat zeg je? Wat doe je?
- Bedenk nu wat je zegt/doet als je **zelf** een fout hebt gemaakt.
- Zijn er verschillen tussen beide reacties? Ben je net zo **vriendelijk en begripvol** naar jezelf toe als naar de ander? Het is heel belangrijk om jezelf net zo te behandelen zoals je een ander zou behandelen die het moeilijk heeft. Bekijk jezelf eens door de ogen van je beste vriend(in).



WEEK 25

21 juni t/m 27 juni

*Ik heb het nog nooit gedaan,
dus ik denk dat ik het wel kan!*

Ken je deze uitspraak van Pippi Langkous? Het is een mooie aanmoediging om nieuwe dingen gewoon te gaan doen. Ook al weet je niet zeker of het lukt.

Probeer deze week onderstaande uitdaging eens. Ook als je nu niet zeker weet of het einddoel uiteindelijk gaat lukken. Een kleine vooruitgang per dag is een grote vooruitgang aan het einde van de week. **Succes!**

Kies een oefening die je 10x goed kan volhouden

Bijvoorbeeld opdrukken, squats, lunges of dips.

Doe de oefening elke ochtend en avond, elke dag steeds iets vaker.

Maandag: 10 keer

Dinsdag: 12 keer

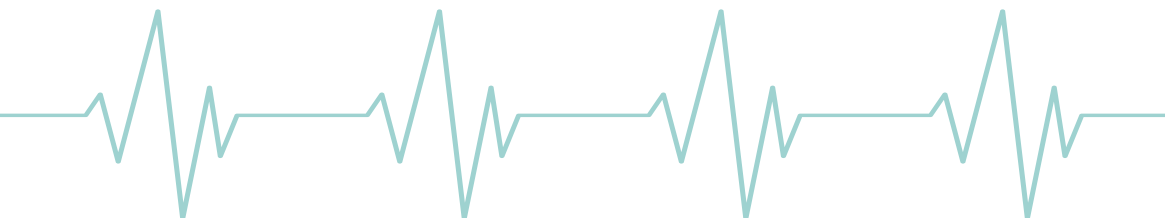
Woensdag: 14 keer

Donderdag: 16 keer

Vrijdag: 18 keer

Zaterdag: 20 keer

Zondag: 22 keer



WEEK 26

28 juni t/m 4 juli

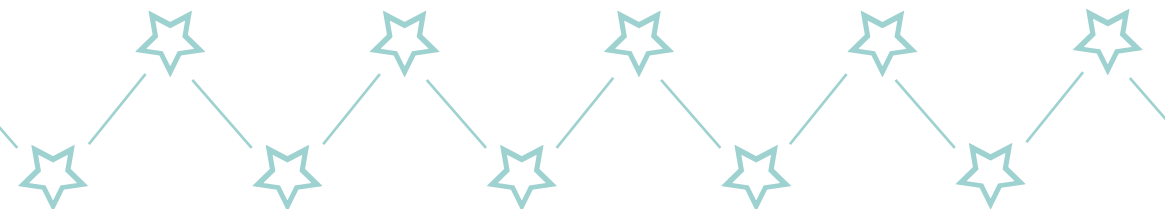
Leven in het hier en nu

Mindfulness betekent eigenlijk niet meer dan leven in het hier en nu. Aandacht geven aan het moment, zonder te oordelen. Het is zo simpel. En tóch zo ingewikkeld. Want hoe blijf je in het moment? Hoe laat je tijdelijk je gedachten los en ervaar je het leven zoals het is?

Kies deze week elke dag een eenvoudige, overzichtelijke bezigheid uit:

- naar je werk fietsen of lopen
- een boterham eten
- groenten snijden
- een overhemd strijken

Besteed nu al je aandacht aan deze eenvoudige taak. Blijf met je aandacht bij je taak totdat deze voltooid is, dus zonder je te verliezen in opdringerige gedachten en oordelen. Dwalen je gedachten af, merk het dan op en breng je aandacht terug naar je klusje.



WEEK 27

5 juli t/m 11 juli

Salade kan altijd

Komkommer, mango, avocado of tomaatjes...
Je kunt eindeloos variëren als je (lunch)salades
gaat maken!

Tip 1: Gemengde sla, avocado, tomaat en nootjes
Dressing: olijfolie, honing en mosterd

Tip 2: Rucola, witte bonen, tonijn, rode ui en zwarte olijven
Dressing: olijfolie, citroensap en oregano

Tip 3: Rucola, mango, geitenkaas en pompoenpitten
Dressing: olijfolie, citroensap en basilicum

Tip 4: Gemengde sla, gerookte kip, avocado, tomaat
en mozzarella
Dressing: groene pesto



WEEK 28

12 juli t/m 18 juli

Een goede nachtrust

Een goede nachtrust is net zo belangrijk als gezonde voeding en voldoende beweging. Want tijdens je slaap herstelt je lichaam, zowel fysiek als mentaal. Als je goed uitgerust bent, is je concentratie beter, ben je besluitvaardiger en positiever.

Hoe zorg je voor een goede nachtrust?



- Doe je **smartphone** een half uur voordat je gaat slapen uit en weg.
- **Ontspan** voor het slapengaan door een boek te lezen of een warm bad of douche te nemen.
- Nog een te druk hoofd? Maak een **to-do-lijstje**.
- Als je in bed ligt, focus dan op je **ademhaling**. Adem 4 tellen in door je neus. Houd vervolgens je adem 7 tellen in. Adem daarna in 8 tellen rustig uit.



WEEK 29

19 juli t/m 25 juli

Excuses om niet te bewegen, maar het wél te doen!

Waarschijnlijk kun je tientallen excuses bedenken om niet te gaan sporten of bewegen. Als je op zo'n moment de beslissing neemt om wél te gaan sporten of bewegen, maak je jezelf weerbaarder. Stap dus over al je creatief bedachte excuses heen en word mentaal en fysiek een sterker mens!

- **Ja maar... het regent buiten**

En van regen word je nat, meer niet. Thuis stap je onder de douche en ben je blij dat je gegaan bent.

- **Ja maar... ik heb geen tijd**

Geen tijd, of geen prioriteit? Hoeveel tijd kost het nu echt extra om de trap te nemen in plaats van de lift?

- **Ja maar... het lukt me toch niet om af te vallen**

Elke calorie die je extra verbrandt door te bewegen, is er één. Bedenk ook: afvallen is niet de belangrijkste reden om te sporten. Je sport of beweegt om gezond te blijven.



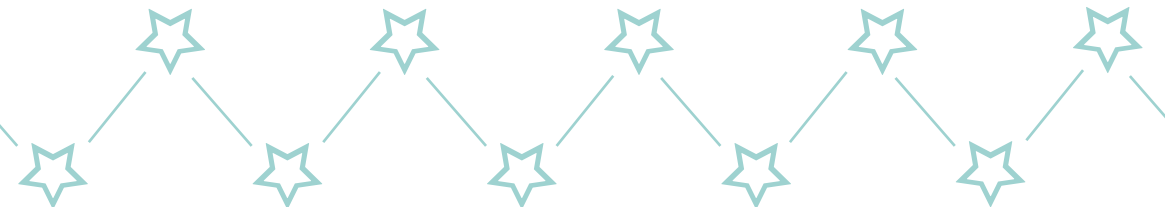
WEEK 30

26 juli t/m 1 augustus

Hoe rijk moet je zijn om te kunnen delen?

Met een donatie geef je kracht, ontspanning, zelfvertrouwen en vrolijkheid aan een ander. Een donatie kan voor jou heel klein zijn, maar voor een ander enorm waardevol. Geef eens een donatie aan een lokaal goed doel. Dit kan geld zijn, maar ook iets wat in huis staat en je niet meer gebruikt.

- Voedselbank Gorinchem
- Samen één Gorinchem
- Geefwinkel Gorinchem
- Woord en Daad Kringloopwinkel Gorinchem
- Kringloop Gorinchem
- Dierenasiel Gorinchem
- Of via een gratis weggeefhoek op Facebook



WEEK 31

2 augustus t/m 8 augustus

Maak je eigen fruitwater

Fruitwater is lekker, fris en een perfecte manier om genoeg vocht binnen te krijgen. Zeker op warme dagen! Gemiddeld heb je 1,5 tot 2 liter water per dag nodig.



Stap 1: Vul een karaf met water.

Stap 2: Voeg wat fruit en kruiden toe.

Stap 3: Voeg wat ijsklontjes toe.

Ter inspiratie:

- citroen - munt - limoen
- aardbei - citroen - basilicum
- watermeloen - munt
- sinaasappel - komkommer - munt
- blauwe bessen - lavendel
- appel - kaneelstok
- ananas - kokoswater
- komkommer - limoen - blauwe bessen - munt
- ananas - kiwi - passievruchten
- citroen - framboos



WEEK 32

9 augustus t/m 15 augustus

Wat is jouw motivatie?

Er zijn tientallen excuses om niet te gaan sporten. Maar wat zijn goede redenen om het wél te doen? Wat is jouw motivatie?

- Verbeteren of behouden van je gezondheid
- Verbeteren van je conditie of fitter worden
- Bereiken of behouden van een gezond gewicht
- Sterker, gespierder of leniger worden
- Je zelfverzekerder voelen
- Nieuwe mensen leren kennen
- Verhogen van je energieniveau
- Ontspannen
- (Samen met anderen) plezier hebben



En vergeet niet: achteraf heb je nooit spijt dat je wel bent gegaan! Dus hop, hop... sportkleding aan en gaan!



WEEK 33

16 augustus t/m 22 augustus

Van moeten naar willen

We denken vaak in termen van 'moeten'. Wanneer je het woord 'moeten' gebruikt, reageert je lichaam met spanning. Vraag jezelf af als je het woord 'moeten' gebruikt:

- **MOET** ik dit nu doen?
- Moet **IK** dit nu doen?
- Moet ik **DIT** nu doen?
- Moet ik dit **NU** doen?

En eindig met de vraag: wat **wil** ik nu echt?



WEEK 34

23 augustus t/m 29 augustus

Banaan Aardbeien ijs

Zo romig, zelfgemaakt en ook nog eens zonder toegevoegde suiker. Van dit ijs wil je blijven eten!

Ingrediënten voor 4 personen:

- 3 rijpe bananen
- 6 verse aardbeien

Stap 1: Pel de bananen en snijd in stukjes. Doe in een plastig zak en leg minimaal 5 uur in de vriezer.

Stap 2: Maak de aardbeien schoon.

Stap 3: Doe de bevroren stukjes banaan in de blender en laat de machine draaien. Voeg 1 voor 1 de aardbeien toe tot het ijs lekker romig is.



Eet smakelijk!



WEEK 35

30 augustus t/m 5 september

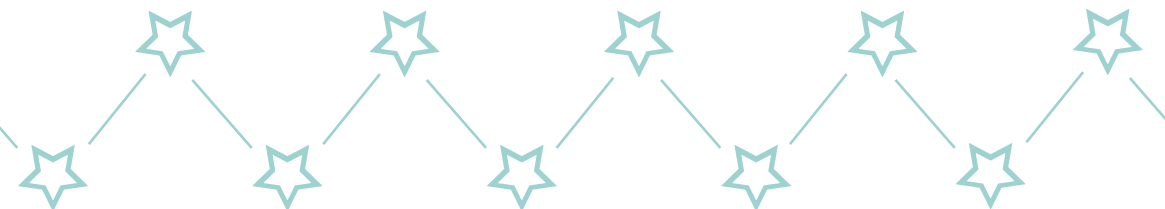
Bepaal je kernwaarden

Hoe ziet het leven wat jij het allerliefst zou leiden eruit? Welke kernwaarden doen er voor jou echt toe? Leef jij momenteel je leven in overeenstemming met die **kernwaarden**? Gevoelens van onrust, ontevredenheid en worsteling zijn vaak signalen dat je niet of onvoldoende verbonden bent met je kernwaarden.

Bedenk **4 kernwaarden** die er voor jou echt toe doen. Bijvoorbeeld: vrijheid, liefde, gezondheid, vriendelijkheid, compassie, persoonlijke groei, genieten.



Schrijf ze op! En laat je kernwaarden je koers bepalen.



WEEK 36

6 september t/m 12 september

Sportmaand winactie!

Wist je dat het deze week de **Gorcum Sportmaand** is? Tijdens de Gorcum Sportmaand is er sportaanbod voor alle doelgroepen, van jong tot oud. Een mooie kans om kennis te maken met tal van verschillende aanbieders in Gorinchem. Bijvoorbeeld atletiek, badminton, dansen, turnen, scouting en tennis. Kortom, keus genoeg!

- Schrijf je via het platform www.sportingorinchem.nl in voor een proefles bij een vereniging.
- Je kunt jezelf inschrijven voor meerdere activiteiten, dus kom in beweging en doe wat bij jou past!
- Onder alle volwassenen (18+) die zich via het platform inschrijven, verloten we een leuke prijs!



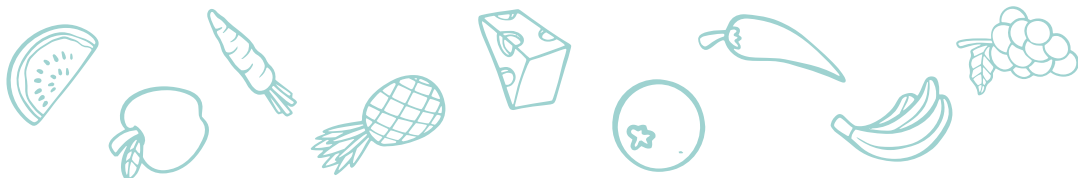
WEEK 37

13 september t/m 19 september

Haal jij alles uit het etiket?

Op de verpakking van producten staan een heleboel teksten, tabellen en logo's. Maar wat heb je aan al deze informatie? Een heleboel. Als je weet hoe je het etiket leest, kies je makkelijker voor gezonde, veilige en duurzame producten!

- **THT-datum (tenminste houdbaar tot):** kun je vaak ook na de datum nog eten of drinken, zolang het product er goed uitziet en goed ruikt en smaakt.
- **TGT-datum (te gebruiken tot):** moet je na de datum weggoeien.
- **Ingrediënten:** zijn de grondstoffen waarmee het levensmiddel is gemaakt. Wist je dat het ingrediënt dat het meest in het product zit, altijd vooraan staan? Het product dat er het minst in zit, staat altijd achteraan in de lijst. In deze lijst kun je ook zien of er extra zout of suiker is toegevoegd.
- **Voedingswaarde:** in de voedingswaarde tabel staan de hoeveelheden energie en voedingsstoffen die in het product zitten. Kijk naar de hoeveelheid per 100 gram of milliliter als je producten met elkaar vergelijkt.



WEEK 38

20 september t/m 26 september

Natuur als medicijn

De rust, de schone lucht en de zon op je huid. Wie (veel) tijd in de natuur doorbrengt, is vrolijker, heeft minder stress en slaapt beter. Snel naar buiten dus. Onze hersenen registreren natuurgeluiden van oudsher als geruststellend, waardoor we beter kunnen ontspannen. In sommige landen wordt **“natuur”** al ingezet als doktersrecept. Je herstelt namelijk ook sneller in het groen en met vogelgeluiden.

- Om **“natuur als medicijn”** in te zetten, hoef je niet per se naar het bos, strand of park. Een tuin, balkon en zelfs kamerplanten doen ook al goed.
- Hoe ga jij er deze week voor zorgen dat je voldoende in de natuur bent?



WEEK 39

27 september t/m 3 oktober

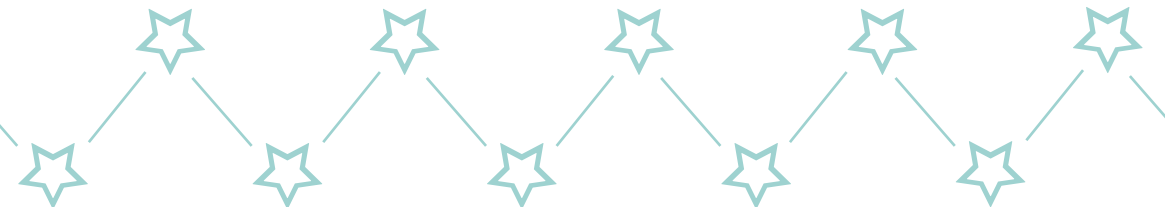
Kom erbij!

In Gorinchem dragen veel organisaties eraan bij dat iedereen kan meedoen en zich kan ontplooiën. Toch voelt een groot deel van onze inwoners zich wel eens eenzaam. Hoe kunnen we al deze energie en mooie initiatieven met elkaar verbinden en nog krachtiger maken?

Van 30 september tot 7 oktober hebben we in Gorinchem extra aandacht voor elkaar. Onder de noemer **'kom erbij!'** worden er verschillende gratis activiteiten georganiseerd in de stad.



Heb je interesse om mee te doen, of ken je iemand die graag in contact komt met anderen? Kijk voor meer informatie op www.gorinchem.nl/week-tegen-de-eenzaamheid.



WEEK 40

4 oktober t/m 10 oktober

Van motivatie naar actie!

Je wil wel, maar tóch doe je het steeds niet. Hoe komt dat toch? Er bestaat een soort 'gat' tussen de intentie om iets te doen, en het daadwerkelijk doen. Er zijn een aantal dingen die dit lijken te veroorzaken.



1. Je hebt wel motivatie, maar geen plan. Hoe ga je afvallen? Wanneer ga je meer sporten? Welke sport ga je doen?

Maak een plan.

2. Je bent wel gemotiveerd, maar hebt er eigenlijk geen vertrouwen in dat wat je je hebt voorgenomen, gaat lukken.

Heb vertrouwen, je kunt meer dan je denkt.

3. Je bent gemotiveerd om een onmogelijk doel te behalen.

Stel een klein en haalbaar doel.

4. Je wilt alles veranderen en je wilt het nu. Daardoor verzekert je jezelf ervan dat je precies niets voor elkaar krijgt.

Kies wat je eerst gaat veranderen.

5. Je omgeving is het ab-so-luut niet eens met je plannen. En als je directe omgeving tegenwerkt, wordt het erg moeilijk.

Vraag je omgeving om jou te steunen.



WEEK 41

11 oktober t/m 17 oktober

Je eigen kruidenmix

Wist je dat een kruidenmix heel goed zelf te maken is? En het is een stuk gezonder dan de mixen uit de winkel! Aan kruidenmixen uit de winkel is vaak zout toegevoegd en ze zijn een stuk duurder. Maak kruidenmixen daarom zelf en breng er je maaltijd mee op smaak.

Italiaanse kruidenmix:

- 2 theelepels gedroogde basilicum
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1/2 theelepel gedroogde tijm
- Lekker in tomatensaus en pastagerechten!



WEEK 42

18 oktober t/m 24 oktober

Dankbaarheid voelen

Wist je dat je positieve gedachtes ook kunt trainen? Net als het trainen van spierballen is ook het beoefenen van positieve gedachtes en dankbaarheid een training die je kunt toepassen. Dankbaarheid tonen voor de kleine dingen. Simpelweg op een andere manier kijken naar de kleine dingen in het leven.

Hou een dankbaarheidsdagboek bij en stel jezelf de vraag:

- Waar ben ik vandaag dankbaar voor?
- Waren er dingen die me blij maakten?
- Waar kijk ik naar uit voor morgen?



WEEK 43

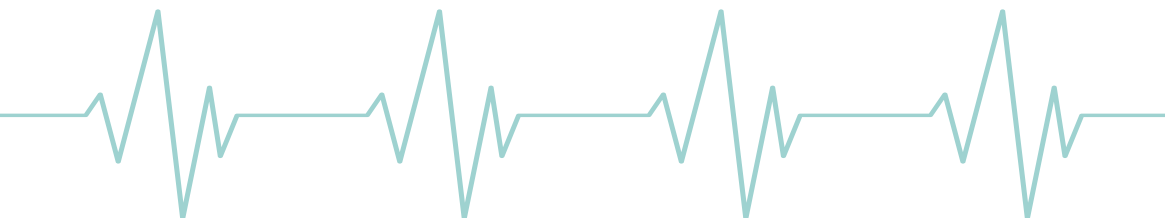
25 oktober t/m 31 oktober

Beweegtussendoortjes

Wij Nederlanders zijn kampioen van Europa! Kampioen zitten. Gemiddeld zitten we wel 8,5 uur per dag!

Wist je dat zitten ook wel eens 'het nieuwe roken' wordt genoemd? Dit is natuurlijk wat kort door de bocht, maar het geeft wel aan dat te lang achter elkaar zitten niet goed voor je is. Zelfs als je elke dag een uur zou sporten, is het nog steeds erg belangrijk om het zitten gedurende de dag te doorbreken.

1. Loop na ieder toiletbezoek een keer de trap op en af.
2. Doe bij ieder eetmoment 10 squats (of andere oefening).
3. Zet elk uur een wekker. Gaat de wekker af? Dan ga je 2 minuten staan/wandelen/koffie halen.
4. Voer al je telefoongesprekken stand of wandelend.
5. Loop iedere dag een ander (klein) rondje door de wijk.



WEEK 44

1 november t/m 7 november

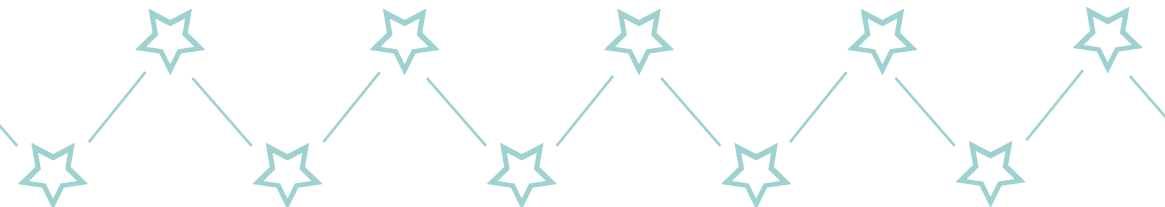
Maand van Respect

“Allen die zich in Nederland bevinden, worden in gelijke gevallen gelijk behandeld. Discriminatie wegens godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht op welke gronden dan ook, is niet toegestaan.”

- de Nederlandsde Grondwet.

We willen dat iedereen zich **welkom** en veilig voelt in Gorinchem. Heb je je weleens afgevraagd wat jij hieraan bijdraagt? Een vriendelijk woord, een blik of een glimlach kan van grote betekenis zijn voor een ander. Het kan net verschil maken. Jij kan net HET verschil maken.

In november is in Gorinchem de **Maand van Respect**. Kijk voor meer inspiratie op: www.respect.gorinchem.nl.



WEEK 45

8 november t/m 14 november

Wintersmoothie Appelmoes

Dit is misschien niet een smoothie die je verwacht, maar hij is erg lekker, snel en simpel! De smaak lijkt een beetje op appeltaart, dat wil je toch iedere dag?!

Ingrediënten voor 2 smoothies:

- 200 gram appelmoes (zonder suiker)
- 100 milliliter sinaasappelsap
- 1 eetlepel honing
- beetje nootmuskaat
- beetje kaneel

Stap 1: Zorg ervoor dat de sinaasappelsap goed koud is.

Stap 2: Doe de appelmoes, sinaasappelsap en honing in de blender. Mix dit goed door elkaar.

Stap 3: Voeg naar smaak wat nootmuskaat en kaneel toe.



Eet smakelijk!



WEEK 46

15 november t/m 21 november

Als... dan... plan!

Om een goed voornemen te laten slagen, kun je gebruik maken van een als-dan-plan: één van de meest effectieve manieren om je gedrag aan te passen.

Bedenk: 'als situatie X zich voordoet, dan doe ik Y.'

Bijvoorbeeld:

1. 'Als ik om 18.00u klaar ben met werken, dan ga ik een half uur wandelen.'
2. 'Als ik op zaterdag op de markt ben, dan haal ik een vis voor de avondmaaltijd.'

Wil je een ongezonde gewoonte veranderen? Stel de vraag waarom je deze gewoonte hebt. Bijvoorbeeld:

1. 'Als ik binnen wil blijven omdat het regent (waarom) dan pak ik een paraplu en ga ik toch.'
2. 'Als ik zin heb ik iets lekkers (waarom), dan neem ik een stuk fruit.'



WEEK 47

22 november t/m 28 november

Puzzel winactie!

Hussel de letters door elkaar, zodat er een woord ontstaat. Vul dit woord in. In de groene vierkantjes zie je de eindoplossing.

- Mail je antwoord deze week naar gorinchembeweegt@gorinchem.nl.
- Onder alle deelnemers die het goede antwoord doorsturen, verloten we een leuke prijs!



- SOPRT □ _ _ _ _
- NUUTRA _ _ □ _ _ _
- FTRUI □ _ _ _ _
- TAATOM _ _ _ _ □ _
- LCAH □ _ _ _ _
- VIJKROL _ _ _ □ _ _



WEEK 48

29 november t/ m 5 december

Suikervrije pepernoten

Ingrediënten:

- 150 gram bloem
- 1 eetlepel bakpoeder
- snufje zout
- 50 gram amandelmeel
- 100 ml vloeibare boter
- 150 gram geweekte dadels (ontpit)
- 2 eetlepels speculaaskruiden

Stap 1: Verwarm de oven voor op 170 graden.

Stap 2: Week de ontpitte dadels circa 10 min. in heet water.

Stap 3: Meng de bloem, amandelmeel, bakpoeder, speculaaskruiden en zout in een kom.

Stap 4: Meng de dadels en boter in een blender of keukenmachine tot een gladde massa.

Stap 5: Meng alles door elkaar en kneed tot een samenhangend geheel.

Stap 6: Maak pepernoten van het deeg en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat.

Stap 7: Bak ze in circa 20-25 minuten goudbruin en gaar.



Eet smakelijk!



WEEK 49

6 december t/m 12 december

Daag jezelf uit!

Hoe lang lukt het jou om deze oefeningen vol te houden? Tip: daag ook je familie of vrienden uit. Wie is aan het eind van de week de record-houder?



Oefening 1: Planken

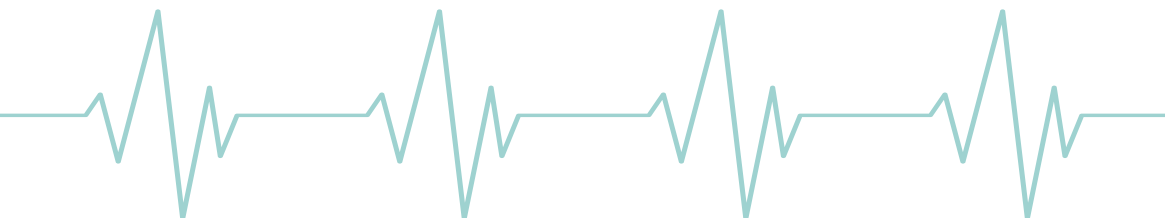
- Ga op je buik liggen, steun op je onderarmen en tenen en breng je heupen omhoog.
- Zorg dat je lichaam een rechte lijn vormt van je schouders tot je hielen.

Oefening 2: Muurzit

- Ga met je rug tegen de muur staan en zet je voeten op heupbreedte en zak naar beneden (alsof je gaat zitten).
- Zorg dat je knieën een hoek van 90 graden hebben.

Oefening 3: Armen draaien

- Ga rechtop staan en strek je armen zijwaarts uit (op schouderhoogte).
- Draai je gestrekte (!) armen in kleine rondjes voorwaarts.



WEEK 50

13 december t/m 19 december

Kerststress? Ho Ho Ho eens even!

De kerstperiode komt er weer aan, niets leuker dan ook je huis in kerstsferen te brengen. Wat dacht je van een zelfgemaakt kerstschilderijtje van mos?

Nodig:

- een fotolijst
- hobbylijm
- pen of potlood
- decoratiemos (gedroogd)
- dik papier (ter grootte van fotolijst)
- eventueel versieringen

Stap 1: Maak een schets op papier, bijv. een kerstboom.

Stap 2: Doe wat lijm op het papier en druk voorzichtig het mos op de lijm.

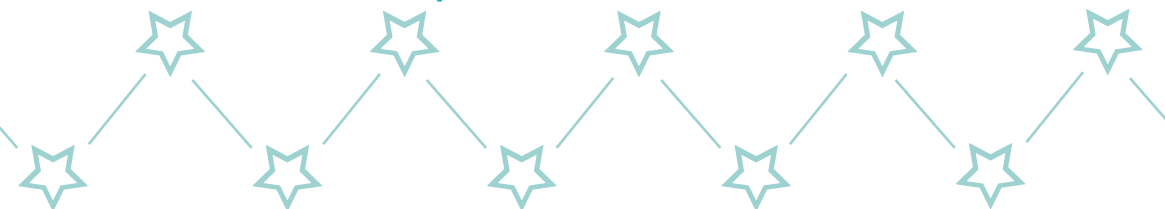
Stap 3: Versier eventueel met wat versiering.

Stap 4: Laat goed drogen.

Stap 5: Haal het glasplaatje uit het lijstje en doe hier je eigen schilderij in.



Kijk voor meer culturele inspiratie in de gemeente Gorinchem op www.culturelemenukaart.nl



WEEK 51

20 december t/m 26 december

Eten met aandacht

Wist je dat het ongeveer 20 minuten duurt voordat het vol-signaal van de maag je hersenen hebben bereikt? Zo langzaam zou je moeten eten. Dat is niet alleen beter voor de spijsvertering, maar het geeft je lichaam de kans om tijdig aan te geven dat het genoeg is. Gewoon lekker genieten van het eten dus!

Tip: Probeer minimaal 15 keer te **kauwen** voordat je iets doorslikt. Als je goed kauwt, eet je niet snel en daardoor vaak ook minder!



WEEK 52

27 december t/m 2 januari

Oh wat een jaar!

Wauw! Wat hebben we een hoop stappen gezet dit jaar! Van Strava challenges tot gezonde pepernoten, van eetwissels tot iets goed doen voor een ander. Wees trots op jezelf en op naar een fantastisch 2022!

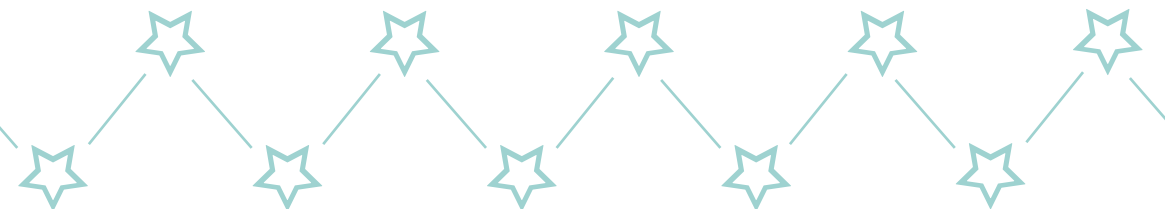
Hoe was jouw jaar? Welke stappen heb je gezet op de volgende gebieden:

- Sport en bewegen
- Gezonde voeding
- Zingeving
- Mentale fitheid

Wat neem je mee naar volgend jaar?



Ben jij klaar voor 2022?!



GoFit kalender 2021

Voor je ligt de GoFit jaarkalender van 2021. De kalender staat boordevol inspiratie, tips en wist-je-datjes op het gebied van:



Sport en bewegen

Gezonde voeding

Zingeving

Mentale fitheid



De GoFit kalender is een eenmalige uitgave van de gemeente Gorinchem/Gorinchem Beweegt en wordt gratis verstrekt. We hopen dat het je inspireert! In 2021 zal de weektip of -uitdaging ook via de Facebook-pagina van Gorinchem Beweegt worden gedeeld... dus hou deze in de gaten en geef je reactie!

PS. Er staan ook winacties in deze kalender, dus pas op dat je deze niet mist.

Veel plezier en inspiratie toegewenst!
Gorinchem Beweegt